



4 CREMA DE PASTANAGA NATURAL

5 MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)

6 AMANIDA DE PASTA (SENSE OU)

7 PATATES PLANES SENSE OU AMB TOMÀQUET

8 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA

POLLASTRE ROSTIT AMB AMB BRESA

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

11 MONGETA TENDRA AMB PATATA

12 ARRÒS AMB TOMÀQUET SENSE OU

13 CREMA DE CARBASSÓ

14 CIGRONS AMB PATATA

15 PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET I SENSE FORMATGE

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

CAP DE LLOM AMB Salsa I XIPS

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ AL FORN SENSE OU AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

18 LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

19 AMANIDA RUSSA ( MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

20 ARRÒS CATONÈS

21 AMANIDA CAMPERA

22 PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES A DAUS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA D'ENCIAM

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL



# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

**ma**

"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



NOTES:

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.



Respecta el patró de la

## DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

**CADA ÀPAT**

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

**DIARI**

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

**SETMANAL**

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics



Hidrats de carboni



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



**SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...**

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 1420/2006 Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergògens dels menús elaborats.

